

Frasminnen iKBT

Följande frasminnen är förslag framtagna för att underlätta journalförandet vid iKBT-behandlingar. Varje verksamhet ansvarar själva för att lägga in de frasminnen som är aktuella.

Generella frasminnen

Bedömningssamtal		
Sökord	Fras	Text
Kontaktorsak	kbtintk	Besök för bedömning gällande KBT via internet
Bedömning	kbtintbed	Utifrån patientens symptombild, förutsättningar och motivation bedöms patienten tillgodogöra sig KBT-behandling via internet.
Åtgärd	kbtintåt	Startar igång KBT-behandling via internet. Behandlingsprogrammet nås via 1177 e-tjänst Stöd och behandling. Patienten beräknas genomgå KBT-behandling via internet i 6-10 veckor, inklusive uppföljningsbesök.
Behandling		
Sökord	Fras	Text
Aktuell behandling	kbtintav	Patienten har arbetat med avsnitt .__.
Aktuell behandling	kbtintej	Patienten har ej varit inne och arbetat med programmet under veckan.
Åtgärd	näav	Ger återkoppling till patienten. Öppnar upp nästa avsnitt.

Ångesthjälpen

Sökord	Fras	Text
Kontaktorsak	kbtintå	KBT via internet för ångestbesvär i 1177 e-tjänst Stöd och behandling.
Behandling		
Aktuell behandling	ång1	Patienten har genomfört avsnitt 1: "Ett första steg", som innehåller en introduktion till KBT och behandlingens upplägg samt psykoedukation om ångest.
Aktuell behandling	ång2	Patienten har genomfört avsnitt 2: "Situationsanalyser", som är en introduktion till att börja göra egna situationsanalyser. Detta syftar till att se samband mellan upplevelse och handling samt hur det påverkar i livet på kort och lång sikt.
Aktuell behandling	ång3	Patienten har genomfört avsnitt 3: "Värderingar, mål och hinder", som handlar om att undersöka vad som är viktigt i livet samt utforska hinder och strategier. Patienten fortsätter även arbete med situationsanalyser.
Aktuell behandling	ång4	Patienten har genomfört avsnitt 4: "Möt dina monster på nytt sätt" och introducerats till övningar i acceptans och exponering för att hantera hinder i valda vardagssituationer på nya sätt.
Aktuell behandling	ång5	Patienten har genomfört avsnitt 5: "Tankar och känslor", som innehåller övningar i att observera tankar och känslor för att kunna välja alternativa förhållningssätt.
Aktuell behandling	ång6	Patienten har genomfört avsnitt 6: "Medveten närvaro i vardagen", som innehåller teori och praktiska övningar i medveten närvaro.
Aktuell behandling	ång7	Patienten har genomfört avsnitt 7: "Värderad riktning", som handlar om att leva sitt liv fullt ut. Som hjälp får patienten utforska sin värderade riktning, välja mål inom några viktiga livsområden samt att utföra dagliga handlingar som leder i riktning mot dessa mål.
Aktuell behandling	ång8	Patienten har genomfört avsnitt 8: "Agerande som fungerar", som innehåller en sammanfattning av behandlingen. Patienten får även göra en plan för att vidmakthålla förändring och hantera bakslag

Depressionshjälpen

Sökord	Fras	Text
Kontaktorsak	kbtintd	KBT via internet för depressionsbesvär i 1177 tjänst Stöd och behandling.
Behandling		
Aktuell behandling	dep1	Patienten har genomfört avsnitt 1: "Vad är depression", som innehåller psykoedukation om depression, introduktion till veckodagbok och att börja kartlägga triggers för depressiva tankemönster.
Aktuell behandling	dep2	Patienten har genomfört avsnitt 2: "Vad du gör påverkar hur du mår" och har fått arbeta med att skriva dagbok och att reflektera över hur olika beteenden påverkar tankar och känslor.
Aktuell behandling	dep3	Patienten har genomfört avsnitt 3: "Kartlägg dina aktiviteter" och fått arbeta med att skriva dagbok, att kategorisera sina aktiviteter och att skatta sitt mående.
Aktuell behandling	dep4	Patienten har genomfört avsnitt 4: "Börja förändra din situation", som innehåller fortsatt kartläggning av olika typer av aktiviteter. Syftet är att skapa bättre balans i aktivitetsnivå och mående.
Aktuell behandling	dep5	Patienten har genomfört avsnitt 5: "Ett nytt sätt att se på tankar och känslor", som innehåller övningar i att förhålla sig till negativa tankar och känslor med hjälp av acceptans och närvaro.
Aktuell behandling	dep6	Patienten har genomfört avsnitt 6: "Arbeta med alla dina verktyg", som innehåller fortsatta övningar i att se samband mellan tanke, känsla och beteende samt att välja, planera och genomföra aktiviteter på ett sätt som påverkar måendet i rätt riktning.
Aktuell behandling	dep7	Patienten har genomfört avsnitt 7: "Gör en hållbar plan framåt", som innehåller en sammanfattning av behandlingen. Patienten får även göra en plan för att vidmakthålla förändring och hantera bakslag.

Oroshjälpen

Sökord	Fras	Text
Kontaktersak	kbtinto	KBT via internet behandling för orosbesvär i 1177 e-tjänst Stöd och behandling.
Behandling		
Aktuell behandling	oro1	Patienten har genomfört avsnitt 1: "Vad är oro?", som innehåller en introduktion till KBT och behandlingens upplägg samt psykoedukation om oro. Patienten får börja med aktivitets- och orosdagbok.
Aktuell behandling	oro2	Patienten har genomfört avsnitt 2: "Situationsanalyser", som innehåller arbete med aktivitets- och orosdagbok samt situationsanalyser.
Aktuell behandling	oro3	Patienten har genomfört avsnitt 3: "Värderingar och aktiviteter", som innehåller fortsatt arbete med aktivitets- och orosdagbok samt situationsanalyser. Patienten ska i detta avsnitt genomföra några inplanerade aktiviteter.
Aktuell behandling	oro4	Patienten har genomfört avsnitt 4: "Medveten närvaro", som innehåller en sammanfattning av aktivitets- och orosdagboken, situationsanalyser, aktiviteter i värderad riktning samt övning i medveten närvaro.
Aktuell behandling	oro5	Patienten har genomfört avsnitt 5: "Möt obehaget längs vägen", som består av fortsatt arbete med situationsanalyser, aktiviteter i värderad riktning och acceptans.
Aktuell behandling	oro6	Patienten har genomfört avsnitt 6: "Acceptans", som innehåller fortsatt arbete med aktiviteter i värderad riktning, träning på acceptans och att göra en situationsanalys fokuserad på acceptans.
Aktuell behandling	oro7	Patienten har genomfört avsnitt 7: "Vad fungerar bäst för dig?", som innehåller en sammanfattning av behandlingen. Patienten får även göra en plan för att vidmakthålla förändring och hantera bakslag.

Sovhjälpen

Sökord	Fras	Text
Kontaktorsak	kbtintso	KBT via internet för sömnbesvär i 1177 e-tjänst Stöd och behandling.
Behandling		
Aktuell behandling	sov1	Patienten har genomfört avsnitt 1: "Introduktion och sömnkunskap", som innehåller en introduktion till KBT och behandlingens upplägg, samt psykoedukation om sömn. Patienten får börja med sömndagbok.
Aktuell behandling	sov2	Patienten har genomfört avsnitt 2: "Sömnrestriktion", som består av fortsatt arbete med sömndagbok. Patienten får påbörja arbete med sömnrestriktion.
Aktuell behandling	sov3	Patienten har genomfört avsnitt 3: "Vanor och kvällsrutiner", som innehåller arbete med sömndagbok, sömnrestriktion samt registrerande av vanor och aktiviteter. Patienten får i detta avsnitt träna avslappning.
Aktuell behandling	sov4	Patienten har genomfört avsnitt 4: "Tankar och beteenden", som innehåller fortsatt arbete med sömndagbok, sömnrestriktion, avslappning samt registrering av vanor och aktiviteter. Avsnittet handlar även om utmaning av säkerhetsbeteenden och undvikanden.
Aktuell behandling	sov5	Patienten har genomfört avsnitt 5: "Stress och aktivitetsbalans", som innehåller fortsatt arbete med sömndagbok, sömnrestriktion, kvällsrutiner och avslappning samt att byta ut eventuell tupplur mot återhämningsaktivitet.
Aktuell behandling	sov6	Patienten har genomfört avsnitt 6: "Medveten närvaro och acceptans", som innehåller fortsatt arbete med sömndagbok, sömnrestriktion, kvällsrutiner och avslappning samt att börja öva medveten närvaro.
Aktuell behandling	sov7	Patienten har genomfört avsnitt 7: "Att arbeta vidare på egen hand", som innehåller en sammanfattning av behandlingen. Patienten får även göra en plan för att vidmakthålla förändring och hantera bakslag.

Stresshjälpen

Sökord	Fras	Text
Kontaktorsak	kbtintst	KBT via internet för stressbesvär i 1177 e-tjänst Stöd och behandling.
Behandling		
Aktuell behandling	stress1	Patienten har genomfört avsnitt 1: "Vad är stress", som innehåller psykoedukation om stress samt planering av behandlingen. Patienten påbörjar kartläggning av stress genom att skriva veckodagbok.
Aktuell behandling	stress2	Patienten har genomfört avsnitt 2: "Situationsanalyser och medveten närvaro", som handlar om situationsanalyser. Detta syftar till att se samband mellan upplevelse och handling samt hur det påverkar i livet på kort och lång sikt. I avsnittet introduceras även övningar i medveten närvaro.
Aktuell behandling	stress3	Patienten har genomfört avsnitt 3: "Medveten närvaro och värderad riktning", som innehåller fortsatt övning i medveten närvaro samt utforskande av värderingar och vad som är viktigt i livet.
Aktuell behandling	stress4	Patienten har genomfört avsnitt 4: "Att ta hand om sig själv", som går ut på att se över sömn-, motion- och kostvanor samt att planera och genomföra förändring inom något av dessa områden.
Aktuell behandling	stress5	Patienten har genomfört avsnitt 5: "Tidsplanering och gränsdragning", som innehåller övningar i medveten närvaro, träning i att sätta gränser och situationsanalys kring gränssättning.
Aktuell behandling	stress6	Patienten har genomfört avsnitt 6: "Vidmakthållande och avslut", som innehåller en sammanfattning av behandlingen. Patienten får även göra en plan för att vidmakthålla förändring och hantera bakslag.

Livsbalansen grundavsnitt

Sökord	Fras	Text
Kontaktersak	kbtintli	KBT via internet för stressbesvär i 1177 e-tjänst Stöd och behandling.
Behandling		
Aktuell behandling	livs1	Patienten har genomfört avsnitt 1: "Minska stress och öka hållbarhet i arbetet", som innehåller en introduktion till KBT och behandlingens upplägg, samt psykoedukation om stress. Patienten får fundera kring sina stressorer, symptom samt mål och förväntningar.
Aktuell behandling	livs2	Patienten har genomfört avsnitt 2: "I balans", som innehåller arbete med livsutrymme, värderingar, plus- och minusaktiviteter samt balans mellan krav och återhämtning. Patienten introduceras för tillämpad avslappning.
Aktuell behandling	livs3	Patienten har genomfört avsnitt 3: "Stressande tankar, känslor och beteenden", som handlar om att kartlägga stress med hjälp av stressdagbok. Patienten får fortsätta arbeta med livsutrymme och tillämpad avslappning.
Aktuell behandling	livs4	Patienten har genomfört avsnitt 4: "Hitta återhämtning i vardagen", som består av fortsatt arbete med veckans livsutrymme, stressbeteenden, återhämtning samt tillämpad avslappning.
Aktuell behandling	livs5	Patienten har genomfört avsnitt 5: "Utmaningar", som består av fortsatt arbete med veckans livsutrymme, återhämtning, stressdagbok samt tillämpad avslappning. Patienten får välja en av följande utmaningar att arbeta vidare med: gränssättning, perfektionism, uppskjutande eller oro. I fördjupningsavsnitten ingår bland annat introduktion till exponeringshierarki.
Aktuell behandling	livs6	Patienten har genomfört avsnitt 6: "Fortsätt att utmana dig!", som innehåller fortsatt arbete med veckans livsutrymme, återhämtning och tillämpad avslappning. Patienten har även arbetat med valt utmaningsområde.
Aktuell behandling	livs7	Patienten har genomfört avsnitt 7: "Planera din tid!", som består av fortsatt arbete med veckans livsutrymme, återhämtning, tillämpad avslappning, samt råd om tidsplanering. Patienten har även arbetat med valt utmaningsområde.
Aktuell behandling	livs8	Patienten har genomfört avsnitt 8: "Avslut- och bevarande av framsteg", som innehåller sammanfattning av behandlingsprogrammet. Patienten får även göra en plan för att vidmakthålla förändring och hantera bakslag.

Livsbalansen – Hållbart arbetsliv

Sökord	Fras	Text
Aktuell behandling	livsha1	Patienten har även genomfört första delen i "Hållbart arbetsliv", som handlar om att beskriva sin arbetssituation- och innehåll.
Aktuell behandling	livsha2	Patienten har även genomfört andra delen av "Hållbart arbetsliv", som handlar om att beskriva sina arbetsvillkor
Aktuell behandling	livsha3	Patienten har även genomfört tredje delen av "Hållbart arbetsliv", som handlar om att beskriva och utforska relationer på arbetet.

Aktuell behandling	livsha4	Patienten har även genomfört fjärde delen av "Hållbart arbetsliv", som handlar om att utforska arbetstrivsel. För den som är sjukskriven ingår även att göra en plan för stegvis återgång i arbetet.
Aktuell behandling	livsha5	Patienten har även genomfört femte delen av "Hållbart arbetsliv" som handlar om att utforska vilka spelregler som råder på arbetsplatsen samt att undersöka lämpliga anpassningar.
Aktuell behandling	livsha6	Patienten har även genomfört sjätte delen av "Hållbart arbetsliv", som handlar om att utforska balans mellan ansträngning och belöning. För den som är sjukskriven ingår även att göra en plan för stegvis återgång i arbetet
Aktuell behandling	livsha7	Patienten har även genomfört sjunde delen av "Hållbart arbetsliv", som innehåller utforskande av handlingsutrymme, ansvar och stöd från omgivningen.
Aktuell behandling	livsha8	Patienten har även genomfört åttonde delen av "Hållbart arbetsliv", som handlar om att utforska möjligheter till återhämtning samt om kunskap/kompetens.

Livsbalansen – Bättre sömn

Sökord	Fras	Text
Aktuell behandling	livsbs1	Patienten har även genomfört den första delen av "Bättre sömn", som innehåller psykoedukation om sömn, faktorer som påverkar sömn och introduktion till sömndagbok.
Aktuell behandling	livsbs2	Patienten har även genomfört den andra delen av "Bättre sömn", som innehåller strategier för bättre sömn, påverkan från tanke- och känsloliv samt sömndagbok.
Aktuell behandling	livsbs3	Patienten har även genomfört den tredje delen av "Bättre sömn", som innehåller fortsatt arbete med sömnstrategier samt introduktion till sömnrestriktion.
Aktuell behandling	livsbs4	Patienten har även genomfört den fjärde delen av "Bättre sömn", som handlar om att fortsatt arbeta med sömnrestriktion och sömndagbok
Aktuell behandling	livsbs5	Patienten har även genomfört den femte delen av "Bättre sömn", som innehåller fortsatt arbete med sömnrestriktion, sömndagbok och att hantera bakslag.

Ångesthjälpen Ung

Sökord	Fras	Text
Kontaktorsak	kbtintåung	KBT via internet för ångestbesvär hos unga vuxna i 1177 e-tjänst Stöd och behandling.
Behandling		
Aktuell behandling	ångu1	Patienten har arbetat med avsnitt 1: "Hur funkar ångest?", som handlar om att få en förståelse för vad ångest är, vad som drar igång den, hur försök att undvika den kan få motsatt effekt, samt hur patienten kan börja se på sin egen ångest.
Aktuell behandling	ångu2	Patienten har arbetat med avsnitt 2: "Det som är viktigt för dig", som handlar om att introducera kortsiktiga och långsiktiga mål (värderingar), och att patienten ska få syn på sina egna, som ett sätt att hitta motivation till långsiktiga strategier snarare än undvikande och kontroll.
Aktuell behandling	ångu3	Patienten har arbetat med avsnitt 3: "Varför hamnade du här?", som handlar om hur man kan använda sig av verktyget ABC-kollen (funktionell analys) och på så sätt börja reflektera över hur den egna ångestproblematiken vidmakthålls samt få idéer kring hur man kan agera på sätt som fungerar mer långsiktigt.
Aktuell behandling	ångu4	Patienten har arbetat med avsnitt 4: "Jag vågar inte men jag gör det ändå", som handlar om hur man använder sig av verktyget riktad handling (exponering och acceptans) i kontrast till undvikande och kamp mot ångest som strategier. Syftet är att börja bete sig mer i linje med sina mål och öva på att acceptera obehag.
Aktuell behandling	ångu5	Patienten har arbetat med avsnitt 5: "Tankezoom hjälper dig framåt", som handlar om hur man använder sig av verktyget tankezoom (defusion). Syftet är att illustrera att det man tänker om sig själv inte måste vara sant och att tankar inte behöver styra ens agerande, oavsett vad de innehåller.
Aktuell behandling	ångu6	Patienten har arbetat med avsnitt 6: "Var här och nu", som handlar om hur man använder sig av verktyget medveten närvaro i syfte att lära sig uppleva det man upplever utan att ha dömande tankar om det samt att kunna öva upp sin förmåga att välja vad man vill rikta sin uppmärksamhet på.
Aktuell behandling	ångu7	Patienten har arbetat med avsnitt 7: "Gå mot din sol", som handlar om att lära sig mer om hur de fyra verktygen kan integreras och hur man kan använda dem när det blir extra svårt.
Aktuell behandling	ångu8	Patienten har arbetat med avsnitt 8: "Gör en plan för framtiden", som sammanfattar lärdomar från behandlingen och hjälper patienten göra upp en plan för att förhindra bakslag efter behandlingen.